



## ヘルパー伝授のお役立ちレシピ～名東訪問より



### にんじんとブロッコリーのポトフ

#### 【材料（1人分）】

- にんじん・・・1/2本（約50g）
- ブロッコリー・・・小1/8個（約30g）
- 玉ねぎ・・・1/4個（約50g）
- ソーセージ・・・3本（約60g）
- コンソメ（顆粒）・・・小さじ1/2（約1.3g）
- 塩・こしょう・・・各少々 水・・・1カップ

#### 【作り方】

1. にんじんは小さめのひと口大に乱切りし、ブロッコリーは小さめの小房に切り分けます。ソーセージはひと口大、玉ねぎは縦の薄切りにします。
2. 鍋に水、コンソメ、塩、こしょう、1を入れ中火で5分ほど煮込みます。

★ にんじん ★  
細胞の老化を防ぐ  
β-カロテンが豊富！  
皮のすぐ内側に多く含まれるので皮は薄めにむいて！（^o^）

★疾患・症状別アレンジ★  
材料はここをチェンジ！

- ※減塩・・・塩分の高いソーセージは薄切り豚肉に置き換え  
コンソメを減らし、代わりに昆布を細かく切って加え旨みを足す！
- ※軟食・・・ブロッコリー・にんじんは薄切り。  
皮がかたいソーセージは豚ひき肉に置き換え、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける！



## 介護サービスさくら

### ◆さくら一番館（☎052-788-2390）

- ・よってたも～れさくら一番館（小規模多機能型居宅介護）
- ・グループホーム悠々（認知症対応型共同介護）
- ・ゆめみぐさ（サービス付高齢者向け住宅）

### ◆さくら名東館（☎052-709-3683）

- ・介護さくら名東（訪問介護）
- ・夢のぼけっと名東（居宅介護支援）
- ・こども発達サポートケルス（放課後等デイサービス）
- ・相談支援ポコッチェリ（障害者相談支援）
- ・セレソ（就労継続支援B型）
- ・障害福祉サービスさくら（障害者訪問、同行援助）
- ・ガイドヘルプサービス（移動支援）

### ◆デイサービス極楽（☎052-701-0309）

（放課後等デイサービス）

### ◆熱田（☎052-883-8555）

- ・よってたも～れ熱田（小規模多機能型居宅介護）
- ・杜の仲間たち熱田（サロン、認知症カフェ他）

### ◆ひょうたん山（☎052-715-4440）

- ・よってたも～れ・ひょうたん山  
（看護小規模多機能型居宅介護）
- ・ゆめみぐさ・ひょうたん山（有料老人ホーム）

### ◆砂田橋事業所（☎052-725-3105）

- ・介護サービスさくら砂田事業所（訪問介護）  
（障がい福祉）
- ・介護サービスさくら夢のぼけっと（居宅支援）
- ・こども発達サポートケルス砂田橋

第223号 平成31年2月

# さくらだより

特定非営利活動法人 介護サービスさくら

名古屋市名東区高針荒田 1011 番地（TEL）052-788-2390（FAX）052-788-2391

<http://www.kaigo-sakura.com/> <info@kaigo-sakura.com>

## 筋力維持と認知症予防のための体操講習会

1月28日、さくら各施設から10名ほどのスタッフが名東館に集まりました。講師の高崎さんは太極拳の師範、「ニイハオ！」の挨拶から始まり、深呼吸、準備体操、そして首、手足など部分的な運動を教わりました。気功を取り入れた呼吸法とバランス感覚と筋力アップに繋がるゆっくりな動きを体験し、「早速、実践してみます！」とそれぞれの職場に戻りました。



### ＜深呼吸の効果＞

- (1) リラックス効果。交感神経の過剰な興奮を抑える。
- (2) 睡眠を深くする。
- (3) 横隔膜で内臓をマッサージする。
- (4) 血圧、血糖値が安定する。
- (5) 血液の循環を促進し、細胞を活性化する。



講師の方が太極拳もされる方で、呼吸法がとても大切とおっしゃっていました。

血めぐりを良くし、内臓の動きも活発になるそうなので、是非取り入れていこうと思いました。

（ひょうたん山 大谷）

ゆっくりとした動作と呼吸法を使って、手足の筋力強化を図るため、音楽と融合させて一番館でも取り入れていこうとおもいました。

（一番館 高須）

ゆっくりとした運動で、全身を動かすことが出来てよかったです。

認知症予防の手の運動は、難しかったですが、コツを教えて頂き楽しく参加できました。

（名東ケルス 中島）



高齢者様向けの椅子に座ってできるストレッチでは、体を右へ左へひねることにより腸の動きを良くする効果があるそうです。

早速次の日に、一番館の健康体操で実践してみました。今後は先生の動きを動画で撮り、フロアテレビで流すことが出来ると、より一層浸透していくと思います。

（一番館 山内）

## 介護サービスさくら 催しもの情報

【名東福祉会館】052-703-9282

- \* 2/19 歌声喫茶
- \* 2/22, 25, 27 映画観賞会  
「雨に唄えば」
- \* 2/21 健康相談（整形外科）

【さくらのki】(砂田サロン)  
052-725-3105

- \* 2/9 茶話会
- \* 2/13 パラの加湿器作り
- \* 2/26 ランチ会

【さくら一番館】  
052-788-2390

- \* 2/5 パラの加湿器作り
- \* 2/8, 26 健康体操
- \* 2/14 豆まきイベント

【社の仲間たち熱田】  
052-883-8590

- \* 2/6, 20, 27 ヨガ
- \* 2/11 陶芸教室
- \* 2/21 認知症カフェ
- \* 2/28 パステルアート

【中川福祉会館】  
052-351-9121

- \* 2/13 ハンドクラフト
- \* 2/18~21 映画観賞会  
「天使にラブソングを②」

### ケルス砂田橋 夢ステージひがし出演のお知らせ

ケルス砂田橋は、毎年2月に行われる東区主催の夢ステージに出演しています。ダンス、トーンチャイムなどの演目で、今年で4回目となります。現在、発表に向けて、子どもたちは猛練習をしています。今回は卒業した子どもたちで結成しているトーンチャイムクラブも一緒に演奏しますので、社会人になって落ち着いた姿をみる事ができます。子どもたちはもちろん、真剣に指導しているスタッフ、一緒にステージに立つスタッフ、みんなが笑顔で終われるステージにしたいです。みなさん、ぜひ応援に来てください。

★夢ステージ・ひがし★  
平成31年2月24日（日）  
12:05 出演

名古屋市東文化小劇場（カルポート東4階）  
地下鉄名城線ナゴヤドーム前駅1番出口より徒歩5分

2年前の様子



## 「床ずれ」は

### どう治療したらいいの？

【床ずれ】とは・・・正式名は褥瘡（じょくそう）です。寝たきりの状態をきっかけとして皮膚の血流が滞ってしまう事で生じる皮膚病変を指します。褥瘡は圧迫を受けやすいお尻や腰骨周囲、踵（かかと）、肘などに生じることが多く、皮膚の赤みやただれ、ひどくなると潰瘍や細菌感染を生じる場合もあります。

### 床ずれの治療方法<昔と今>

【昔】 間違った方法

×乾燥 ×マッサージ ×円座



【今】 正しい方法

- 湿潤環境で治療を促進・・・撥水（はっすい）クリームや保湿クリームを塗って乾燥を防ぐ事が大切
- マッサージは行わない・・・マッサージ自体が皮膚に摩擦やずれを引き起こす為
- 円座の使用は禁止・・・円座で皮膚が引っ張られ接触部の血行が悪くなる為

### ★POINT★

より早い初期段階から褥瘡の皮膚症状を察知し、重症化を予防する事が重要です。できてしまった場合は圧迫を軽減するようなマットレスやベッド、クッションを導入することも大切です。また栄養状態の悪いと治りが遅く悪くなる為栄養状態に改善が重要です。 <居宅介護支援事業所 夢のぼけっと名東>

## おばあちゃんずうぶ



作：事務局 飯塚

## 理事長のつぶやき



1月15日（火曜日）

名古屋市の指定管理を受けている名東福祉会館のサービス検討会議に参加しました。

民生委員・包括支援センター・社会福祉協議会・福祉会館ご利用者・クラブ活動の指導者・児童館館長・福祉会館館長・等々で年間事業の報告と新事業について。



1月27日（日曜日）

今日は、地域で仲良くしてもらっている仲間「オールディーズ&いつまで青春会」の新年会に、頼まれて未熟なダンスを踊ってきました。